



3月 給食カレンダー

(中学校)

月	火	水	木	金
<p>1 ナダイコポンチ</p> <p>ニロップを新作りして好評です！</p> <p>(麦ごはん) カレーライス</p> <p>中学3年生の「もう一度食べたいリクエスト給食」で上位にランクインしたカレーライスとフルーツポンチの組み合わせです。味わって食べましょう。</p>	<p>2 魚のみそマヨ焼き</p> <p>ひなあられ</p> <p>ちらし寿司</p> <p>茶の葉のほし汁</p> <p>3月3日はひな祭りです。みなさんの健全な成長を願って、「ちらし寿司」を作ります。すまし汁には旬の菜の花が入ります。</p>	<p>3日 fatfatリクエスト</p> <p>みみ果汁</p> <p>小豆の黒糖パン</p> <p>肉うどん</p> <p>リクエスト給食で、上位に名前が挙がった肉うどんです。副食のかみかみりんナッツは、よく噛んで食べるように、オープンで焼いています。</p>	<p>4 チキン南蛮</p> <p>ミナト</p> <p>タリタリソース</p> <p>りんごごはん</p> <p>オカワカメのミキ汁</p> <p>オカワカメ(別名:雲南百薬)をみそ汁に入れました。チキン南蛮は、宮崎県発祥の料理で、甘酸っぱいたれとタルタルソースの相性抜群です。</p>	<p>5 スナッパエンドウの塩ゆで</p> <p>焼きカレーライス</p> <p>ごはん</p> <p>五目煮</p> <p>旬を迎えている地元のスナッパエンドウを塩ゆでにします。ひとつひとつ丁寧にスジ取りをしました。地元の旬を味わってください。</p>
<p>8</p> <p>いあしの煮焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>田舎中図書部が「入試対策メニュー」を考えました。頭の回転が良くなるように、いわし料理にしようです！</p>	<p>9 ごぼうの油みそ</p> <p>ごぼうのいしほに食パン!</p> <p>麦ごはん</p> <p>かぼちゃの煮焼き</p> <p>かぼちゃには、カロテンが多く含まれていて、風邪を引きにくくしてくれたり、美肌効果もあります。季節の変わり目におすすめの食品です。</p>	<p>10 りんご(1/4)</p> <p>黒豆のこりりん</p> <p>小豆の粉糖パン</p> <p>救急カレー</p> <p>明日3月11日は、東日本大震災から10年目を迎えます。災害に備えて非常食の給食を提供します。</p>	<p>11 春巻(2コ)</p> <p>一食のり</p> <p>臭いニオイの上に配膳して!</p> <p>麦ごはん</p> <p>巻巻の煮焼き (スープ)</p> <p>田舎中図書部が郷土料理の「鶏飯」を取り入れました。歯ごたえを良くするために春巻と組み合わせています。</p>	<p>12 パンヤンソー</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>かんたんのチキン</p> <p>コーンスープ</p> <p>中華の献立です。キムチとたくあんが入った、キムタクチャーハンを作ります。リクエストにも挙がる程、人気のあるメニューです。</p>
<p>15 ごぼうの煮焼き</p> <p>せくらげ</p> <p>赤飯</p> <p>ほし汁</p> <p>田舎中本部が「卒業祝い献立」を立ててくれました。赤飯や桜の形の人参で、卒業生へエールを送ります。</p>	<p>16</p> <p>卒業式</p> <p>祝卒業式</p>	<p>17</p> <p>1枚の春のパン</p> <p>チキンパン</p> <p>しょうゆのポークジュ</p> <p>田舎小6年生が「春の日」を考えました。旬のじゃがいもやうれん草を使って作ります。</p>	<p>18 おしこ和え</p> <p>しめじ</p> <p>麦ごはん</p> <p>初風チャー</p> <p>「おしこ」とは、漬け物のことです。漬け物は、「お新香」とも呼ばれます。今日は「大根のつぼ漬け」をキャベツや茎わかめと一緒に和えました。</p>	<p>19 ヨロゲン</p> <p>石臼としょうゆの揚げ</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>今、旬を迎えている島のじゃがいもと砂肝を油で揚げて、カレー風味に味付けしました。よく噛んで食べる、かみかみメニューです。</p>
<p>22</p> <p>かんたんの黄金焼き</p> <p>もち麦ごはん</p> <p>からし汁</p> <p>園の農畜水産物応援プロジェクトにより、かんぱちやぶりを16回も無償で提供してもらいました。脂が乗って美味しいですね。最後になります。感謝していただきます。</p>	<p>23</p> <p>小豆菜のごま焼</p> <p>ごはん</p> <p>韓国風肉じゃが</p> <p>今日の肉じゃがは、いつもとひと味違います。ニンニクやトウバンジャンを入れて、韓国風に仕上げています。ごはんが進む味付けですよ！</p>	<p>24</p> <p>パンパイのバター</p> <p>アーモンドトースト</p> <p>スナッパエンドウの煮焼き</p> <p>アーモンドトーストに初挑戦です！食パン一枚一枚に丁寧にバターを塗り、粉アーモンドとグラニュー糖をふりかけ、オープンで焼けば目がつくまでトーストしています。</p>	<p>25 ツケそば</p> <p>ツケそば</p> <p>麦ごはん</p> <p>ごぼう汁</p> <p>今年度最後の給食になりました。一年を振り返ってみましょう。楽しい給食時間を過ごすことができましたか？4月からの給食もお楽しみに〜♪</p>	<p>今日の知産知消 (地産地消)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃんぼいんげん ・じゃがいも ・オカワカメ ・スッキーニ ・きくらげ ・スナッパエンドウ ・パイヤ ・もやし ・おぎみそ

一年間のまとめをしよう!!

春の陽気が心地良い3月は、一年の締めくくりの月です。この一年間、健康に過ごすことができましたか？今年度の反省を新しい学年に生かしましょう。

<p>は しの持ち方や使い方をマスターしよう!</p>	<p>る ールにしよう。「もう5回、よくかんで飲み込む!」</p>	<p>か っこうで学んだ食べ方を家でもやってみよう!</p>	<p>き そく正しい生活をしよう!</p> <p>ポイントは、朝・昼・夕の3食をしっかり食べること。</p>	<p>た のしく健康に過ごして、みんな元気に新しい学年に進もう!</p>
------------------------------------	--	---------------------------------------	---	---



3月 こんだてよていひょう

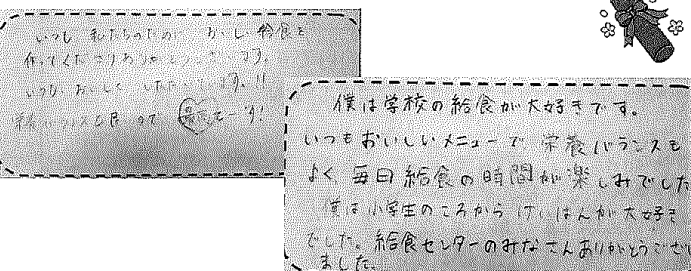
—は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（小学校）

	月	火	水	木	金	
こんだてめい	1	2	3	4	5	
	1・2群 体をつくるものになる食品	①ふたにく チーズ ②ぎゅうにゅう	①とりにく ②ぎゅうにゅう ③とうふ ④ぶり こめみそ ⑤のり	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ ④たぶりにぼし だいず	②ぎゅうにゅう ③あつあげ むぎみそ ④とりにく	お別れ遠足
	3・4群 体の調子を整える食品	①にんじん グリンピース たまねぎ ②みかん パインアップル もも	①ほしいたけ にんじん えだまめ ごぼう ②なのはな だいこん にんじん だいずもやし ④ふかねぎ	③にんじん たまねぎ ほしいたけ はねぎ ⑤みかんかじゅう	③オカワカメ にんじん えのきたけ ごぼう ふかねぎ ⑤ミニトマト	
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ じゃがいも パター ②むぎこ あぶら ④ナタデココ さとう	①こめ むぎ さとう ごま あぶら ④さとう マヨネーズ(卵不使用) ⑤もちごめ さとう	①こくとうパン ③うどん あぶら さとう ④ピーナツ ごま さとう	①こめ ③じゃがいも ④むぎこ でんぶ あぶら さとう ⑤ミニトマト タルタルソース(卵不使用)		
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	688kcal/20.6g 豆・豆制品・魚・海藻・卵	655kcal/27.9g 豆・卵・いも類・果物	665kcal/32.6g 魚・魚・海藻・卵・いも類	674kcal/24.7g 豆・魚・海藻・卵・果物		
こんだてめい	8	9	10	11	12	
	1・2群 体をつくるものになる食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④かつおぶし むぎみそ	②ぎゅうにゅう	①とりにく たまご のり ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく	①ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③たまご とうふ ④とうにゅう	
	3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん だいこん だいずもやし はねぎ ⑤ふかねぎ	③かぼちゃ にんじん じゃんぼいんげん たまねぎ ほしいたけ いたこんにやく にんじん ごぼう きくらげ ニら	③コーン にんじん たまねぎ しめじ トマト ⑤りんご	①はねぎ にんじん バイヤづけ ③にんじん たまねぎ キャベツ ほしいたけ	①はくさいキムチづけ だいこんつぼづけ こまつな ③にんじん たまねぎ コーン チンゲンさい ④キャベツ きゅうり にんじん きくらげ ⑤あんず もも
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ ④さとう あぶら ごま でんぶ	①こめ むぎ ③さとう でんぶ あぶら ④あぶら ごま さとう	①こめコパン ③じゃがいも あぶら こめ ④くるまめきなこクリーム	①こめ むぎ あぶら さとう ③はるさめ でんぶ こめ あぶら	①こめ むぎ ごまあぶら ③でんぶ あぶら ④はるさめ ごま さとう ごまあぶら	
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	672kcal/26.0g 豆・卵・いも類・果物	660kcal/23.8g 豆・海藻・卵・いも類・果物	695kcal/18.2g 魚・海藻・卵	681kcal/25.2g 豆・豆制品・魚・いも類・果物	686kcal/23.5g 豆・魚・海藻・いも類	
こんだてめい	15	16	17	18	19	
	1・2群 体をつくるものになる食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ だいず ひじき ④しらすまし	②ぎゅうにゅう ③ペーコン ④とうにゅう ④ウインナー たまご ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ むぎみそ あかみそ ④くわかめ ⑤ひじき	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ ⑤すなごも	
	3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん だいずもやし だいこん はねぎ ⑤さくらのしおづけ	③にんじん こんにやく ほしいたけ いんげん ④きくらげ ⑤みかん	③にんじん たまねぎ パセリ ④ほうれんそう にんじん たまねぎ	③にんじん ごぼう れんこん たまねぎ じゃんぼいんげん こんにやく ④キャベツ にんじん だいこんつぼづけ	③にんじん だいこん ごぼう はねぎ だいずもやし こんにやく ④パセリ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ごま ③ふ さとう みずあめ でんぶ ⑥もちごめ さとう みずあめ	①こめ ③じゃがいも あぶら さとう ④ごま ごまあぶら さとう	①チーズパン ③じゃがいも あぶら ④なまクリーム	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④ごま ごまあぶら さとう ⑤さとう	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら	
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	687kcal/35.1g 卵・いも類・果物	651kcal/23.8g 豆制品・卵	617kcal/26.6g 豆・魚・海藻・果物	645kcal/21.6g 豆・魚・卵・果物	617kcal/23.5g 豆・魚・海藻・卵・果物	
こんだてめい	22	23	24	25		
	1・2群 体をつくるものになる食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ とうふ ④かんぱち	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ちくわ	①まぐるあぶらづけ たまご ②ぎゅうにゅう ③わかめ あぶらあげ むぎみそ ごぼうだんご(すりみ とろろ)	①まぐるあぶらづけ たまご ②ぎゅうにゅう ③わかめ あぶらあげ むぎみそ ごぼうだんご(すりみ とろろ)	
	3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん こんにやく ほしいたけ だいこん ごぼう はねぎ ④にんじん パセリ	③にんじん たまねぎ しめじ ニら ④こまつな キャベツ もやし にんじん	③にんじん たまねぎ パセリ ④ほうれんそう にんじん たまねぎ	③にんじん たまねぎ パセリ ④ほうれんそう にんじん たまねぎ	①にんじん いんげん ③にんじん だいこん えのきたけ ふかねぎ ごぼうだんご(ごぼう)
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ もちきび ③じゃがいも ごまあぶら ④マヨネーズ(卵不使用)	①こめ ③じゃがいも さとう ごまあぶら ④ごま ねりごま さとう ごまあぶら	①チーズパン ③じゃがいも あぶら ④なまクリーム	①こめ むぎ あぶら さとう ③ごぼうだんご(さとう) じゃがいも	①こめ むぎ あぶら さとう ③ごぼうだんご(さとう) じゃがいも	
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	694kcal/28.9g 豆・海藻・卵・果物	642kcal/22.4g 豆・豆制品・海藻・卵・果物	617kcal/26.6g 豆・魚・海藻・果物	651kcal/22.4g 豆・果物		

★物質調達都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ご卒業 おめでとうございます

中学3年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。9年間食べてきた給食ともいよいよお別れです。2・3月はリクエストの多かった献立を取り入れました。いかがだったでしょうか。ここでは「9年間の給食の思い出」について、一節を紹介します。



中学3年生のみなさん、素敵な想いをありがとうございました★
離校を第一に夢に向かってがんばってください。応援しています！

★のマークがついた献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。

1年間の給食をふり返ってみよう!

あなたはこの1年間、学校や家庭でどんな食生活を送りましたか？
自分自身をふり返ってみよう。

「よくできた」・・・○
「まあまあできた」・・・△
「できなかった」・・・×

△や×のところは、○がつけられるように、4月からがんばりましょう。

<input type="checkbox"/> よくかんで食べられた!	<input type="checkbox"/> にがやなものもひとりは食べられた!	<input type="checkbox"/> よく味わいながら食べられた!	<input type="checkbox"/> 作ってくれる人の気持ちや食べ物を大切に食べられた!